خلافت لائبریری ربوہ

روزنامہ
الفضل ربوہ
ایڈیٹر: نسیم سیفی
فون 449
رجسٹرڈ نمبر ایل 5254

جلد 46-81 نمبر 36 | سوموار 22 رمضان-1416ھ' 12 تبلیغ 1375ھش' 12 - فروری 1996ء

خدا جانتا ہے کہ بڑا کون ہے یا چھوٹا کون ہے

میں نہیں چاہتا کہ میری جماعت والے آپس میں ایک دوسرے کو چھوٹا یا بڑا سمجھیں یا ایک دوسرے پر غرور کریں یا نظر استخفاف سے دیکھیں۔ خدا جانتا ہے کہ بڑا کون ہے یا چھوٹا کون ہے۔ یہ ایک قسم کی تحقیر ہے جس کے اندر حقارت ہے۔ ڈر ہے کہ یہ حقارت بیج کی طرح بڑھے اور اس کی ہلاکت کا باعث ہو جائے بعض آدمی بڑوں کو مل کر بڑے ادب سے پیش آتے ہیں لیکن بڑا وہ ہے جو مسکین کی بات کو مسکینی سے سنے۔

(حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ)

Digitized by Khilafat Library Rabwah

ارشادات حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ

ذوالنون مصری ایک باکمال شخص تھا اور اس کی شہرت باہر دور دور پہنچی ہوئی تھی۔ ایک شخص اس کے کمال کو سن کر اس کے ملنے کے واسطے گیا اور گھر پر جا کر اسے پکارا تو اس کو جواب ملا کہ خدا جانے کہاں ہے۔ کہیں بازار میں ہو گا۔ وہ جب بازار میں ان کی تلاش کرتا ہوا پہنچا تو وہ بازار میں معمولی طور پر سادگی سے کچھ سودا خرید رہا تھا۔ لوگوں سے پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ وہ ذوالنون ہے۔ اس نے دیکھا کہ ایک سیاہ رنگ پست قامت آدمی ہے۔ معمولی سا لباس ہے۔ چہرہ پر کچھ وجاہت نہیں۔ معمولی آدمیوں کی طرح بازار میں کھڑا ہے اس سے اس کا سارا اعتقاد جاتا رہا اور کہا کہ یہ تو ہماری طرح ایک معمولی آدمی ہے۔ ذوالنون نے اس کو کہا تو کس لئے میرے پاس آیا ہے جبکہ تیرا ظاہر پر خیال ہے۔ ذوالنون نے اس کی مافی الضمیر کو دیکھ لیا۔ اس لئے کہا کہ تیری نظر ظاہر پر ہے۔ تجھے کچھ دکھائی نہیں دیتا۔

ایمان تب سلامت رہتا ہے کہ باطن پر نظر رکھی جاوے۔ (ملفوظات جلد چہارم صفحہ 414)

نیکی کے ہر میدان میں بڑ کے درخت کا نمونہ اختیار کریں

(حضرت امام جماعت احمدیہ الرابع)

نیکی تو وہی ہوتی ہے جو اپنی ذات میں قائم ہو جائے اور جڑیں قائم کرلے۔ اس پہلو سے ہمیں بڑ کا نمونہ اختیار کرنا چاہئے درخت بعض دفعہ بڑے بڑے تناور ہو جاتے ہیں اور بہت دور دور تک پھیلتے ہیں لیکن وہ درخت جو ہمیشہ ایک ہی جڑ سے تعلق رکھ کر اس سے خوراک حاصل کرتے ہیں ان کے پھیلاؤ کے دائرے محدود رہتے ہیں اور وہ ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھ سکتے لیکن بڑ کے درخت میں یہ خوبی ہے کہ جوں جوں پھیلتا ہے نئی شاخیں زمین کی طرف جھکاتا ہے جو زمین تک پہنچ کر جڑیں بن جاتی ہیں اور پھر ان جڑوں سے گویا اسی درخت کے نئے بچے پیدا ہوتے ہیں جو نئے درخت کے طور پر نہیں بلکہ پہلے درخت کے مددگار بن کر تعلق کاٹے بغیر اس ساتھ اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ اور اس طرح یہ سلسلہ پھیلتا چلا جاتا ہے۔ ہندوستان میں میں نے بڑ کا ایک ایسا درخت دیکھا تھا جو غالباً ہزار سال سے بھی زائد کا تھا۔ کہا جاتا ہے کہ حضرت بدھ کے زمانے کا ہے۔ بہرحال جو بھی اس کا زمانہ تھا لیکن یہ میں نے دیکھا کہ اتنا پھیل چکا تھا کہ ہمارے بڑے سے بڑا جلسہ سالانہ یعنی اڑھائی لاکھ والا جو جلسہ سالانہ تھا وہ اس کے اندر سما سکتا تھا۔ پارکنگ Lots بھی بن سکتی تھیں۔ پھر بھی جگہ باقی رہ جاتی تھی۔ تو جماعت احمدیہ کو جو درخت کے مشابہ قرار دیا گیا ہے اور حضرت (بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ) نے فرمایا ہے کہ میرے درخت وجود کی سرسبز شاخو تو میں سمجھتا ہوں کہ ان شاخوں میں بھی از سرنو درخت بننے کی صلاحیت رکھی گئی ہے۔ اس لئے جہاں جہاں بھی جماعتیں پھیلتی ہیں وہ وہاں زمین میں اپنی جڑیں پیوست کریں اور خود نشوونما حاصل کرنا شروع کریں۔ محض پرانی جڑوں پر انحصار نہ کریں۔

(از خطبہ 25- دسمبر 1992ء)

درخواست دعا

○ مکرم چوہدری شبیر احمد صاحب وکیل المال اول تحریک جدید لکھتے ہیں۔

خاکسار کی اہلیہ بعارضہ فالج ساڑھے چار سال سے بیمار چلی آرہی ہیں۔ کھانا پینا تو نارمل ہے مگر جو کمزوریاں ابتدا میں لاحق ہوئیں وہ بدستور قائم ہیں قوت شناخت بہت کمزور ہے۔ دایاں حصہ بدستور بے حس ہے اور قوت گویائی سے تاحال محرومی ہے۔ علاج معالجہ جاری ہے۔ قارئین کرام سے ان کی جلد صحت یابی اور درازی عمر کے لئے دعا کی دردمندانہ درخواست ہے۔

○ مکرم اقبال احمد نجم مربی سلسلہ لاہور (سابق مربی سپین۔ برازیل۔ گوئٹے مالا) کو مورخہ 2 جنوری 1996ء کو دل کی تکلیف ہوئی تھی اور پانچ' چھ روز میو ہسپتال لاہور کے C.C.U وارڈ میں زیر علاج رہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل سے انہیں جلد مکمل شفایابی عطا فرمائے۔

○ مکرم نصراللہ خان صاحب ناصر مربی سلسلہ لکھتے ہیں۔

خاکسار کی بیٹی عزیزہ اسماء احمد اہلیہ محترم بشیر احمد صاحب ملواکی (امریکہ) میں گزشتہ دو ہفتوں سے علیل ہے۔ احباب سے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ اسے کامل شفا عطا فرمائے۔

نکاح

○ محترم میاں محمد ابراہیم صاحب سابق مربی امریکہ لکھتے ہیں کہ مورخہ 26 جنوری 1996ء کو مکرم مربی صاحب بیت النور۔ ماڈل ٹاؤن لاہور نے عزیزہ شہلا حلیم (عزیزم میاں حلیم احمد ابن حضرت میاں عبدالرحمان صاحب خلف حضرت میاں فیض احمد صاحب آف جموں) کا نکاح بعوض دس ہزار جرمن مارک پر ملک نعیم احمد صاحب ابن ڈاکٹر محمد عبداللہ صاحب آف ماڈل ٹاؤن لاہور۔ حال جرمنی کے ساتھ پڑھا۔ اللہ تعالیٰ یہ رشتہ جانبین کے لئے ہر لحاظ بابرکت اور مثمر بثمرات حسنہ بنائے۔

ہماری ساری کوشش اور تگ و دو اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے میں ہونی چاہئے

(حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ)

Digitized by Khilafat Library Rabwah

روزنامہ
الفضل
ربوہ

پبلشر: آغا سیف اللہ - پرنٹر: قاضی منیر احمد
مطبع: ضیاء الاسلام پریس - ربوہ
مقام اشاعت: دارالنصر غربی - ربوہ

قیمت
2 روپے 50 پیسے

12- تبلیغ 1375 ھش　　12 - فروری 1996ء

دعا --- کیسے امور کیلئے

خدا سے مانگنے کو دعا کہتے ہیں۔ جب ہم اپنی خواہشات یا اپنی مرادوں کے پورا ہونے کے لئے خدا تعالیٰ کی طرف دیکھتے ہیں اور اس سے کہتے ہیں کہ وہ انہیں پورا کرے تو ہم دعا کرتے ہیں اور جہاں تک اس طرح دعا کرنے کا تعلق ہے ہمیں بتایا گیا ہے کہ ہر چھوٹی سی چھوٹی بات کے لئے بھی خدا تعالیٰ ہی کی طرف دیکھنا چاہئے۔ اور اسی سے مانگنا چاہئے۔ مثال کے طور پر یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اگر ہم بوٹ کا تسمہ خریدنا چاہتے ہیں تو تب بھی ہماری نظر خدا ہی کی طرف ہونی چاہئے۔ یہ بھی تو ممکن ہے کہ ہم بوٹ کا تسمہ خریدنے لگیں اور جیب میں ہاتھ ڈالیں تو پتہ چلے کہ کسی نے جیب ہی کاٹ لی ہے۔ گویا کہ اتنی چھوٹی سی بات کے لئے بھی خدا تعالیٰ ہی سے توفیق مانگنی چاہئے۔ اور باقی بڑی بڑی باتوں کے لئے تو انسان خود ہی سمجھ جاتا ہے کہ چونکہ وہ خود بڑے بڑے کام کرنے کے قابل نہیں ہے اسے مدد کی ضرورت ہے ورسب سے زیادہ بہتر مدد خدا تعالیٰ ہی سے مل سکتی ہے۔ اس لئے وہ یقیناً خدا تعالیٰ ہی کی طرف دیکھے گا اور اسی سے مدد مانگے گا۔ کہ جو کام بھی وہ کر رہا ہے وہ ٹھیک طرح سے کر سکے اور اس کے بہتر نتائج برآمد ہوں۔ لیکن دعا کے متعلق یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ سب سے زیادہ اہم دعائیں وہ ہیں جو ہمارے اپنے آپ کو سدھارنے اور ہماری روحانی کیفیت کو بہتر بنانے کے لئے ہیں۔ ہمارا خدا تعالیٰ سے تعلق اور خدا تعالیٰ کی ہم سے محبت یہ وہ بات ہے جو ہمیں خدا تعالیٰ سے مانگنی چاہئے۔ اور جب ہم کسی اور سے دعا کے لئے کہتے ہیں تو یقیناً ایسی اہم بات ہی کے لئے دعا کے متعلق کہنا چاہئے۔ آخر ہم یہ تو نہیں ہو سکتا کہ بوٹ کا تسمہ خریدنا ہو تو دوسروں سے بھی کہیں کہ ہمارے لئے دعا کرو۔ پس یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ بہت سی دعائیں اور خاص طور پر چھوٹے چھوٹے امور کی لئے ہمیں خود ہی کرنی چاہئیں۔ اس سلسلے میں حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ (ہماری دلی دعائیں آپ کے لئے) کا ایک ارشاد پیش نظر رکھنے والا ہے۔ اور وہ ہمیشہ ہمارے پیش نظر رہنا چاہئے۔ آپ فرماتے ہیں:۔

"مجھے افسوس ہوتا ہے کہ جب کثرت سے ایسے خطوط آتے ہیں کہ جن میں دنیا اور اس کی خواہشوں کا ذکر ہوتا ہے اور لکھا جاتا ہے کہ میرے لئے فلاں امر کے واسطے دعا کرو۔ میری فلاں آرزو پوری ہو جائے۔ بہت ہی تھوڑے لوگ ہوتے ہیں جو محض خدا کی رضا ہی کو مقدم کرتے ہیں اور اسی ہی کی خواہش اور آرزو کرتے ہیں۔ بعض ایسے ہوتے ہیں کہ مکر سے لکھتے ہیں یعنی پہلے تو ذکر کرتے ہیں کہ آپ دعا کریں کہ ہمارے دل میں ذوق شوق عبادت کا پیدا ہو جاوے اور یہ ہو اور وہ ہو۔ پھر آخر میں اپنی دنیوی خواہشوں کا اظہار کرتے ہیں۔ میں ایسی بدبودار تحریروں کو شناخت کر لیتا ہوں کہ ان کی اصل غرض کیا ہے۔ وہ نہیں جانتے کہ خدا تعالیٰ عالم الغیب ہے اور وہ نیات کو خوب دیکھتا ہے۔ اس طرح پر تو گویا خدا کو دھوکا دینا ہے۔ اس طرح طریق کو بالکل چھوڑ دینا چاہئے تمہیں چاہئے کہ خالصتاً اللہ کے لئے ہو جاؤ۔ اور اگر تم اللہ تعالیٰ کی رضا جوئی کو مقدم کرو گے تو یقیناً سمجھو دنیا میں بھی ذلیل اور خوار نہیں رہو گے اللہ تعالیٰ کو اپنے بندوں کے لئے غیرت ہوتی ہے۔ اور خود ان کا تکفل فرماتا ہے۔ اور ہر قسم کی مشکلات میں سے انہیں نجات اور مخلصی عطا فرماتا ہے۔"

حضرت امام جماعت احمدیہ الرابع (ہماری دلی دعائیں آپ کے لئے) کو ہم سب دعا کے لئے خطوط لکھتے ہیں اور اس بات کا امکان ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ اپنی دنیوی خواہشات ہی کے پورا ہونے کو مدنظر رکھتے ہوں۔ لیکن حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ کا یہ واضح ارشاد پیش نظر رکھ کر ہمیں حضرت صاحب کی خدمت میں دعا کے لئے خطوط لکھنے چاہئیں کیونکہ حقیقی دعا جس کی ہمیں ضرورت ہے وہ تو یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق دے کہ ہم خدا کی رضا کو مقدم کریں اپنی روحانی کیفیت کو بہتر بنائیں۔ خود خدا تعالیٰ سے محبت کریں اور خدا تعالیٰ کی محبت حاصل کر سکیں۔ یہ وہ باتیں ہیں جن کی طرف حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ نے ہماری توجہ دلائی ہے۔ اور انہی باتوں کے پیش نظر حضرت صاحب کی خدمت میں ہمیں دعا کے خطوط لکھنے چاہئیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں بھی دعاؤں کی توفیق دے اور حضرت امام جماعت احمدیہ کی دعاؤں سے متمتع ہونے کی بھی توفیق ارزانی فرمائے۔

○

رات دن کی بارشوں میں دُھل کے من اجلا ہوا
تھا کثافت سے بہت بھاری جو دل ہلکا ہوا
اک نئے رستے کی جانب روح کی پرواز تھی
اور کچھ ایسے کہ رستہ جیسے تھا دیکھا ہوا
وسعتوں کا راز آنکھوں پر عیاں ہوتا گیا
مرتکز ہوتا گیا منظر کوئی پھیلا ہوا
میں اگر تھا بھی تو اپنے آپ میں ہرگز نہ تھا
اور نظر آتا تھا ہر منظر مجھے چلتا ہوا
یہ دعائے نیمِ شب تھی یا بلندی کا سفر
عالم اسباب تھا پیچھے کہیں ٹھہرا ہوا
ایک آنسو جھلملاتا تھا حدودِ چشم میں
ایک تارہ تھا حصارِ شام پر رکھا ہوا
عمر بھر کی جستجو کا ماحصل تھا سامنے
عمر بھر کا فاصلہ نظروں میں تھا سمٹا ہوا
تشنہ کامی لوٹ آئی کسرِ نفسی کے سبب
ورنہ وہ دریا اسی سج دھج سے تھا بہتا ہوا
تجھ سے تجھ کو مانگتا ہوں اے خدائے لم یزل
زندگیٔ مختصر کا خواب تو پورا ہوا
دل پہنچ جائے کسی صورت تری دہلیز تک
پھر ٹھہر جائے یہ دھارا وقت کا چلتا ہوا
یاد آیا پھر وہی ماہ مقدس کے طفیل
زندگی کا جو سبق تھا عمر سے بھُولا ہوا

اکرم محمود

سب ایک جیسے نظر آ رہے ہیں دنیا میں
نہ کوئی مجھ سے بڑا ہے نہ کوئی چھوٹا ہے
خدا کی آنکھ تشخّص کا کام دیتی ہے
وہ جانتا ہے کھَرا کون، کون کھوٹا ہے

ابوالاقبال

خلافت لائبریری ربوہ

(تاریخ احمدیت جلد 14 — ص 77 تا 83)

Digitized by Khilafat Library Rabwah

حضرت مرزا غلام رسول صاحب ریڈر جوڈیشل کمشنر پشاور

اصل وطن موضع پنڈی لالہ ضلع گجرات تھا۔ بی-اے تک تعلیم اسلامیہ کالج لاہور میں پائی تھی۔ آپ بیعت سے قبل کالج کی تعلیم کے دوران بھی اکثر قادیان جاکر حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ کی بابرکت مجلس میں حاضر ہوا کرتے تھے چنانچہ آخر دسمبر 1905ء میں جب کہ حضرت صاحب نے رسالہ "الوصیت" تصنیف فرمایا آپ قادیان میں تھے۔ ایک روز عصر سے قبل حضرت صاحب بیت مبارک میں تشریف فرما تھے کہ آپ وہاں پہنچے حضرت صاحب اس وقت رسالہ "الوصیت" کی وجہ تصنیف اور بہشتی مقبرہ کے قیام کے مقصد پر روشنی ڈال رہے تھے۔

فرمایا کرتے تھے کہ میں حضرت بانی سلسلہ کی پاکیزہ زندگی' دینی غیرت اور انتہائی درجہ کے تقویٰ وطہارت سے بہت متاثر ہوا۔

امامت ثانیہ کے قیام پر اگرچہ آپ فوراً مبائعین میں شامل نہیں ہوئے مگر انہیں نور فراست سے جلد ہی حق کا پتہ چل گیا۔ اس پر آپ نظام امامت سے وابستہ ہو گئے۔

7- مارچ 1923ء کو حضرت امام جماعت احمدیہ الثانی نے علاقہ ملکانہ کی شدھی کے خلاف اعلان کیا اس پر جن سرفروشوں نے لبیک کہا ان میں آپ بھی شامل تھے آپ اپنی نوکری تک چھوڑ کر اس دینی مہم میں شمولیت کے لئے تشریف لے گئے اور گرانقدر خدمات سرانجام دے کر حضرت امام الثانی کی سند خوشنودی حاصل کی۔ اس دوران کا واقعہ ہے کہ 26 جولائی 1923ء کو موضع اسپار متھرا میں ایک مسلمان راجپوت غیاثی نام نے بکرے کی قربانی کی۔ مخالفین آئے اور خفیہ طور پر گوشت لے گئے قریباً تین بجے بعد دوپہر آریوں کو خبر ہوئی تو انہوں نے لوگوں کو آپ کے خلاف اکسایا اور کم وبیش چالیس پچاس کی تعداد میں مسلح ہو کر آپ کی رہائش گاہ پر حملہ کر دیا۔ مولوی صاحب کو گالیاں دیں۔ پھر ان کی جھونپڑی پر حملہ کر کے اسے گرا دیا آپ نیچے دب گئے اور ایک شخص نے آپ کو بازوؤں سے کھینچ کر باہر نکالا پھر وہ لوگ آپ کو کھینچتے ہوئے گاؤں سے باہر لے گئے آپ اپنے بعض کاغذات لینے کے لئے داخل ہونے لگے تو مسلح لوگ دروازے پر کھڑے ہو گئے اور انہوں نے بزور روکا اور آپ کو دھکے دے کر گاؤں بدر کر دیا گیا مگر آپ اسی گاؤں میں ڈٹے رہے۔ چنانچہ جناب شیخ محمد احمد صاحب مظہر ایڈووکیٹ امیر جماعت احمدیہ ضلع لائل پور اس واقعہ کی تفصیل میں فرماتے ہیں:-

1923ء میں موصوف تین ماہ کی رخصت لے کر دینی مہم کے لئے آئے تو موضع اسپار ضلع متھرا میں ان کی تعیناتی بطور مربی ہوئی۔ گاؤں میں ایک کچا کوٹھہ بیت الذکر کے نام سے موسوم تھا اس کے ساتھ ایک چھپر تلے انہوں نے تنہاء ڈیرا جمایا اور کام شروع کیا اور اس خوشی اور حسن تدبیر سے کام کیا کہ قرب وجوار کے علاقوں میں کامیابی حاصل کرلی۔ دونوں قسم کے مخالفین کو ایک ایسے ذہین اور فطین حریف سے پالا پڑا تھا جو ہر جوڑ کا توڑ اور ہر زہر کا تریاق ان کے مقابلے میں اپنے پاس مہیا رکھتا تھا۔ اسی طرح یہ کام جاری تھا کہ عیدالاضحیہ آگئی مرزا صاحب نے قربانی کا گوشت گاؤں میں تقسیم کیا تو شدھی قبول کرنے والوں کے کام ودہن بھی اس سے محروم نہ رہے۔ آریہ پرچارکوں کو جب اس کا علم ہوا تو وہ سرپیٹ کر رہ گئے۔ آخر ایک بڑا مجمع کر کے انہوں نے اشتعال انگیز تقریریں کیں کہ اس مولوی نے گوشت کی چند بوٹیوں سے تمہارا دھرم بھرشٹ کر دیا اور ہمارا صرف کثیر اور محنت سب اکارت گئے۔ نتیجہ یہ تھا کہ تیس چالیس بلوائیوں نے مولوی صاحب پر ہلہ بول دیا' انہیں زدوکوب کیا اور چھپر ان کے اوپر گرا دیا۔ پھر انہیں زمین پر گھسیٹا اور قتل پر آمادہ ہو گئے۔ لیکن انہی میں سے چند ملکانے جو مولوی صاحب کے زیر بار احسان تھے مانع آئے اور مولوی صاحب کی جان سلامت رہی۔ پھر انہوں نے تقاضا کیا کہ ہمارے گاؤں سے نکل جاؤ۔ آپ نے عزم واستقلال سے جواب دیا کہ یہ گاؤں میرے امام نے میرے سپرد کیا ہے میں اپنا کام کسی صورت میں چھوڑ نہیں سکتا۔

تا سر نہ دہم پا نکشم از سر کویش
نامردی و مردی قدمے فاصلہ دارد

ایسے پرخطر ماحول میں آپ برابر اپنے فرض پر جمے رہے۔ آگرہ ہمارا مرکز تھا وہاں بھی بعد میں اطلاع ہوئی۔ آپ کا یہ نمونہ ایسا اعلیٰ تھا کہ خود حضرت امام جماعت الثانی نے اس پر خوشنودی کا اظہار فرمایا اور ہمارے دوستوں کے حوصلے بلند سے بلند تر ہو گئے۔

حالات کا تقاضا تھا کہ مجرموں کے خلاف مقدمہ چلایا جائے تاکہ دوسرے مربیان کے خلاف اس قسم کی شرارتیں برپا نہ ہوں اور اس کا قوی احتمال بھی تھا۔ پولیس نے بعد تفتیش ملزمان کا چالان نہ کیا تو مولوی صاحب کی طرف سے استغاثہ دائر ہو گیا اور شہر متھرا میں بعدالت انگریز مجسٹریٹ مسٹر فرامپٹسن سماعت شروع ہوئی۔ ان دنوں دینی سفر دور ونزدیک کرنے پڑتے تھے۔ ساتھ نہ سامان نہ بستر۔

بیکبار مردم سبک تر اوند
حق این است صاحبدلاں بشنوند

بارہا ایسا اتفاق ہوا کہ کچھ رات گئے گاڑی متھرا سٹیشن پر پہنچی۔ کوئی ٹھکانہ تو تھا نہیں ہم پلیٹ فارم پر ہی ایک طرف کو ایک چادر بچھا کر پڑے رہتے تھے اور مرزا صاحب کی زندہ دلی اور خوش طبعی سے باتوں باتوں میں وقت کٹ جاتا اور وہ خود ان کاموں میں ایسی لذت اور سرور محسوس کرتے تھے کہ گویا کوئی مشکل' کوئی بات ہی نہیں۔ آپ اس وقت جوڈیشل کمشنر پشاور کے ریڈر تھے اور اپنی قابلیت اور دیانت کی وجہ سے ممتاز اور معتمد علیہ۔ ناموافق حالات کے ماتحت مقدمہ کی کامیابی بظاہر مشکل نظر آتی تھی لیکن آپ کی ذہانت تدبیر اور خصوصاً شبانہ روز دعاؤں نے اس مہم کو آسان کر کے چھوڑا۔ مقدمہ کی پیشی کے دن آپ کا قاعدہ تھا کہ احاطہ عدالت میں ایک طرف جاکر عالم تنہائی میں گھنٹوں سربسجدہ اور دست بدعا رہتے اور جب مقدمہ کے لئے آواز پڑتی تو اکثر وہ مصلّے سے اٹھ کر ہی عدالت کے کمرے میں جاتے۔ یہی ان کا معمول اور وظیفہ تھا۔ اور بایں ہمہ ان کی خود اعتمادی' زندہ دلی اور بے تکلفی میں ذرا فرق نہ آتا تھا ہر وقت خوش نظر آتے تھے اور میں انہیں زندہ دل صوفی کہا کرتا تھا۔

اس زمانے کی ڈائری اتفاق سے میرے پاس محفوظ رہ گئی ہے جس کا ایک ورق مندرجہ بالا کیفیت کا آئینہ دار ہے اور یہ تاریخ مقدمہ سے متعلق ہے وہ ھوھذا۔

"3- اکتوبر 1923ء بروز بدھ ساڑھے نو بجے کچہری پہنچے۔ ہم ورجا میں انتظار و دعا کرتے رہے۔ اتنے میں بارہ بج گئے۔ ہاں رات پیشکار صاحب کو خواب آیا کہ چلتے چلتے ان کی ایڑیاں زخمی ہو گئیں کسی نے مرہم لگایا اور اچھی ہو گئیں۔ اسی شب مجھے دو خواب آئے ایک مجسٹریٹ سے میں کہہ رہا ہوں کہ مقدمہ صاف ہے سزا کیوں نہیں دیتے۔ اس نے کہا کہ مستغیث کا بیان کچھ کمزور ہے۔ میں نے کہا حالات کے ماتحت ایسا ہی ہونا چاہئے تھا۔ اس نے کہا اچھا میں سزا تجویز کرتا ہوں اور ایک ملزم تو خود مجھے آکر کہہ گیا ہے کہ اس کے دو بید لگا دو اور فیصلہ لکھنا شروع کیا۔ اسی طرح پیشکار صاحب کو اسی شب خواب آیا کہ عبداللہ سقہ ساکن اسپار نے ایک سانپ ایک سوٹی میں بند کر کے دیا اور چوہدری فتح محمد صاحب نے اسے مار ڈالا۔ صبح ہم نے ایک دوسرے کو خوابیں سنائیں اور کچہری روانہ ہوئے ایک بجے کے قریب آواز پڑی۔ 16 ملزمان میں سے 13 کو سزا ہوئی اور ایک ایک سال کے لئے حفظ امن کی ضمانتیں ملزمان سے لی گئیں اور جرمانہ میں ایک صد روپیہ مستغیث کو حرجانہ دلایا گیا۔ ہمارے دل سجدے میں جھک گئے۔ لپک کر ڈاک خانہ گئے۔ تار بخدمت حضرت صاحب اور خطوط لکھے گئے۔ ملزمان اور ان کے وکلاء مبہوت اور ہم اور ہمارے ملکانے ہمراہی مسرور تھے۔ پیشکار صاحب اسی وقت اسپار جانے کے لئے مشتاق لیکن صلاح ٹھہری کہ اس رات پیشکار صاحب اس پار کی بجائے مانا کے بنگلے ٹھہریں سردار خان آکر اطلاع دے۔ خیال ہے کہ فوری رنج کا اثر زائل ہو کر صبح دیہہ میں امن ہو جائے گا۔" "دوسرے دن سات اخبارات کے نام فیصلہ مقدمہ کی تاریں دے دی گئیں"

موصوف عجیب مستقیم الحال انسان تھے مقدمہ ختم ہوتے ہی پھر اپنے کام پر جاڈٹے۔ پھر وہی کچا کوٹھہ وہی چھپر اور پھر وہی سلسلہ تھا اور پھر

حریفاں را نہ سرماندو نہ دستار

اس کے ایک ماہ بعد بہت سے ملکانے ضلع اسپار کے باشندے واپس دین حق میں داخل ہوئے اور مولوی صاحب کی دعائیں مستجاب ہوئیں۔ مضمون لمبا ہو گیا۔

لذیذ بود حکایت دراز تر گفتم

لیکن تین باتیں ابھی قابل ذکر ہیں۔ ایک دن مولوی صاحب بڑے غمناک لہجے میں فرمانے لگے کہ بھئی میں نے تو ابھی وہ کام نہیں کیا جو کرنا چاہئے تھا تین ماہ کی رخصت لے کر دوبارہ آؤں گا۔ اس قدر احساس وایثار کے باوجود ان کا یہ بے ساختہ انکسار بہت ہی درد انگیز تھا۔ انہی ایام میں اسپار کے آریہ پرچارک نے کچھ حلوا پوری ایک تیوہار کی تقریب پر مولوی صاحب کے لئے بھیجا موصوف فوراً اس کی چال کو بھانپ گئے اور لانے والے کو سختی سے ٹوکا کہ پنڈت جی سے جا کر کہہ دو کہ

عطائے تو بخشیدم بہ لقائے تو

یہ ناپاک کھانا ہم نہیں کھا سکتے۔ بات یہ تھی کہ آریوں کی عامیانہ اور چلتی ہوئی دلیل ان دنوں میں ایک یہ بھی تھی کہ احمدی ادنیٰ ہوتے ہیں اس لئے ہندوؤں کے ہاتھ کا کھا لیتے ہیں اور ہندو اعلیٰ ہونے کی وجہ سے احمدی کے ہاتھ کا نہیں کھاتے۔ مربیان کو ان ایام میں خصوصیت سے ہدایت تھی کہ ہندوؤں کے ہاتھ کی کوئی چیز قطعاً نہ کھائیں۔

استغاثہ کے دو گواہ غیاثی اور سردار خان نامی موضع اسپار کے دو ملکانے تھے جنہوں نے مولوی صاحب کے فیض صحبت کی بدولت بڑی ہمت دکھائی اور اپنے دیہہ کے جتھے کے خلاف بحق استغاثہ شہادت دی تھی۔ اس کے بعد دیہہ میں ان کا رہنا آسان نہ تھا دونوں قادیان چلے گئے اور مجھے یہ معلوم ہے کہ مولوی صاحب کئی سال تک اپنے پاس سے ماہانہ وظیفہ ان کو دیتے رہے۔"

حضرت مرزا غلام رسول صاحب دعاگو اور مستجاب الدعوات بزرگ تھے۔ پنجوقتہ عبادات کے علاوہ آخر شب کی عبادت کا بہت التزام

باقی صفحہ 7 پر

Digitized by Khilafat Library Rabwah

ڈاکٹر صلاح الدین (پی-ایچ-ڈی) نیویارک امریکہ

ہم اور غذا

ہر قسم کی مشین کو چلانے کے لئے انرجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے کار یا موٹر کا انجن چلانے کے لئے پٹرول کی انرجی کو متحرک انرجی میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ انسان کا جسم بھی ایک مشین کی مانند ہے۔ جس کے مختلف نظام چلانے کے لئے انرجی کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر خواہ ہم جاگ رہے ہوں یا سو رہے ہوں ہمارے پھیپھڑے مسلسل حرکت میں ہیں۔ دل سینے کے اندر دھڑک رہا ہے۔ گردے خون میں سے ہر لحہ مضر مادے ہمارے جسم میں سے نکالنے میں مصروف ہیں۔ جب ہم بات کرتے ہیں تو اپنی زبان اور منہ کو ہلانا پڑتا ہے۔ بازار سے سودا سلف لانے کے لئے۔ کام پر جانے کے لئے کئی میل پیدل چلنا پڑتا ہے۔ ان سب عوامل کے لئے ہمارا جسم انرجی جو غذا ہم کھاتے ہیں میں سے حاصل کرتا ہے۔ اور اس انرجی کے ایک یونٹ کو "کیلوری" کہتے ہیں۔

ہر شخص کے ذہن میں یہ سوال ضرور پیدا ہوگا کہ ہمیں روزانہ کتنی غذا کھانی چاہئے۔ یا سائنس کی زبان میں یوں کہہ لیں کہ ہمیں روزانہ خوراک کی صورت میں کتنی اور کیسی کیلوریز کھانی چاہئیں۔

ہمارے ملک میں تو لوگ کھانے پینے کے بہت شوقین ہیں۔ ہر شہر میں کسی دوکاندار کا کڑاہی گوشت، کسی کا مرغ پلاؤ، اور چانپیں، دہی بھلے اور چاٹ اور کسی حلوائی کی دیسی گھی کی مٹھائی اور موتی چور کے لڈو مشہور ہیں۔ زندہ دلان لاہور تو مغلیہ دور سے ہی کھانے پینے میں اپنا نام پیدا کر چکے ہیں۔ اور بے شمار کھانے پینے کی دوکانیں لاہور ہی کی مشہور ہیں۔ یہ تو ایک مثال ہے۔

چند روز ہوئے لاہور ایک دوست کی دعوت ولیمہ میں شرکت کے لئے گیا۔ جب کھانا شروع ہوا تو قطار میں مجھ سے پہلے چار حضرات تھے۔ میز پر پراتوں میں بریانی۔ قورمہ اور دوسری ڈشوں کے علاوہ ایک پرات میں بکرے کی چار روسٹ رانیں بھی تھیں۔ وہ مجھ سے پہلے چاروں حضرات نے ایک ایک کر کے اپنی پلیٹ میں رکھ کر کھانی شروع کر دیں اور بس میں..... دیکھتا ہی رہ گیا۔ میں ان روسٹ رانوں کی طرف نہیں دیکھ رہا تھا بلکہ میری آنکھوں کے سامنے یہ آ رہا تھا کہ ایک انسان کو اپنی صحت برقرار رکھنے کے لئے غذا کی صورت میں روزانہ کتنی اور کس قسم کی کیلوریز کھانی چاہئیں۔

اس موضوع پر گزشتہ بیس سال کے دوران مغربی دنیا کے ڈاکٹروں اور سائنسدانوں نے بہت ریسرچ کی اور یہ نتیجہ واضح طور پر سامنے آیا کہ اوسطاً ایک انسان کی صحت برقرار رکھنے کے لئے زیادہ سے زیادہ غذا کی صورت میں 2000 کیلوریز روزانہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کیلوریز یا انرجی روزانہ حاصل کرنے کے لئے اور صحت مند رہنے کے لئے ہمیں کس قسم کی غذا کھانی چاہئے۔

غذا میں فائبر کی تعداد بڑھائیں

فائبر کو اردو میں ریشہ کہہ سکتے ہیں۔ فائبر تمام نباتاتی خلیوں کی دیوار بناتا ہے اور خلیوں کو ان کی شکل دیتا ہے۔ ان ریشوں کو خوراکی ریشہ (Dietry Fiber) کہتے ہیں یہ فائبر گندم۔ جو۔ چاول۔ کھیرا۔ آلو بخارا۔ خوبانی اور دالوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ فائبر کی خوبی یہ ہے کہ نہ تو یہ نظام ہضم میں Digest ہوتا ہے اور نہ ہی جذب ہوتا ہے۔ فائبر کا زیادہ استعمال پیٹ کی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو بھی اپنی خوراک میں زیادہ فائبر استعمال کرنا مفید رہتا ہے کیونکہ فائبر کے ساتھ شکر یا کاربوہائیڈریٹس کے جو مالیکولز چمٹے ہوتے ہیں پیٹ میں جا کر پہلے وہ فائبر سے جدا ہوں گے پھر وہ جسم میں جذب ہوں گے۔ اس عمل میں وقت لگتا ہے اور آہستہ آہستہ ہوتا ہے۔ اور اس وجہ سے خون میں یک دم شکر کی مقدار نہیں بڑھتی۔

آج کل کینو اور مالٹے کا موسم ہے۔ ان کا جوس پینے کی بجائے اگر مالٹے اور کینو ویسے کھائے جائیں تو فائبر کی ایک خاصی مقدار ہمارے پیٹ میں چلی جائے گی۔ اور ہم پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں گے۔ جبکہ مالٹے اور کینو کا جوس نکالنے سے فائبر پھینک دیا جاتا ہے۔ اور جوس پینے سے یک دم بلڈ شوگر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی معدہ کی تیزابیت میں بھی اضافہ ہو گا۔ یہی مثال گاجر اور دوسرے جوسز پر آتی ہے۔ میں ایک جوس کارنر کے سامنے سے گزر رہا تھا۔ وہ مالٹے سیب اور گاجر کا فائبر (یعنی پھوک) جمع کرتا جا رہا تھا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ میاں اس فائبر کا کیا کرتے ہو۔ کہنے لگا کہ جی "نورا" لے جاندا اے تے اپنی مجاں نوں کھواندا اے۔ اصل چیز تو (فائبر) نورے نے بھینسوں کو ڈال دی۔ اسی لئے تو اس کی بھینسیں صحت مند بھی ہیں اور دودھ بھی زیادہ دیتی ہیں۔

یہ بات تو ضمناً آ گئی۔ اگر ہم ایک درمیانے سائز کا جوس کا گلاس پی لیں تو تقریباً 300 سے 400 کیلوریز تو روزانہ کی مقدار سے نکل گئی۔ اور اگر ہم پھل کھائیں تو فائبر ہمارے پیٹ کا کچھ حصہ پر کر دے گا اور اگر ہم زیادہ غذا کھانا بھی چاہیں تو نہیں کھا سکیں گے۔

گھی اور تیل کا استعمال کم کریں

یہ کوشش کرنی چاہئے کہ ہم اپنی روزانہ کی غذا میں گھی، تیل مکھن اور ان سے بننے والی اشیاء کو کم سے کم استعمال کریں۔ اکثر لوگوں کے ذہن میں جب Fat کا نام لیا جائے تو فوراً گوشت پر نظر آنے والی چربی پیش نظر ہوتی ہے۔ مگر گھی اور تیل بھی چربی میں شمار ہوتے ہیں۔ چربی کی ایک اور قسم بھی ہوتی ہے جو بظاہر نظر نہیں آتی جس کو Insvisible Fat کہتے ہیں۔ چربی کی یہ قسم دودھ۔ پنیر اور گوشت میں پائی جاتی ہے۔ اس میں ایسا گوشت بھی شامل ہے جس پر بظاہر چربی نظر نہیں آتی۔ گھی اور تیل میں کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین سے دوگنا کیلوریز ہوتی ہیں۔ ایک چمچہ مکھن یا بناسپتی گھی میں 130 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اب ہم آسانی سے اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کس حد تک ہم کھانے میں تیل کا استعمال کر سکتے ہیں۔

غذا میں کولسٹرول کی مقدار

غذا میں کولسٹرول کی مقدار کم سے کم کرنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ کولسٹرول کی زیادتی کی وجہ سے دل کی شریانیں بند ہو جاتی ہیں اور بلڈ پریشر کا مرض بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ کولسٹرول کی مقدار 100 گرام اشیاء میں۔

مغز	2000 ملی گرام
مکھن	250 ملی گرام
ویجی ٹیبل آئل	2 ملی گرام
پنیر	100 ملی گرام
مرغی کا گوشت	60 ملی گرام
انڈے کی سفیدی	550 ملی گرام
انڈے کی زردی	1500 ملی گرام
گردے	375 ملی گرام
مچھلی کا گوشت	70 ملی گرام
کلیجی	300 ملی گرام
سکم ملک	11 ملی گرام
پائے	1800 ملی گرام

کم کھانے سے صحت اچھی رہتی ہے

ہم روزانہ کی ضروری پروٹینز (لحمیات) کم سے کم غذا کھا کر بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اور صحت مند رہ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آدھی پیالی دال۔ ڈبل روٹی کے چار سلائس یا ایک روٹی۔ ایک پاؤ مکھن نکلا ہوا دودھ (سکم ملک) مچھلی یا گوشت کی ایک درمیانہ سائز کی بوٹی۔ آج کل مٹروں کا موسم ہے تو مٹروں (Green Peas) کے چار چمچے۔ ایک درمیانے سائز کا آلو۔ اور آدھ پاؤ دہی جو کہ سکم ملک سے بنا ہو۔

وزن کیوں زیادہ ہوتا ہے

ہمیں روزانہ اتنی ہی کیلوریز غذا کی صورت میں کھانی چاہئیں جتنی ہم خرچ کر دیں۔ اگر ہم اس توازن کو برقرار رکھنے میں کامیاب ہو جائیں (جو خاصا مشکل ہے) تو ہم ایسے شخص کو Balance Energy State میں کہیں گے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ نہ تو ہمارا وزن بڑھے گا اور نہ ہی کم ہوگا۔ اس کے برعکس ہم لوگ زیادہ کھائیں گے، جوسز۔ کوکا کولا۔ اور دوسرے من پسند مشروبات اور آئس کریم کا زیادہ استعمال کریں گے تو جو زیادہ انرجی ہمارے جسم میں ان چیزوں کے استعمال سے پیدا ہوگی وہ چربی کی صورت میں جسم میں جمع ہو جائیں گی اور وزن بڑھنا شروع ہو جائے گا۔ اگر آپ کا وزن بڑھ رہا ہے یا پہلے بھی بڑھا ہوا ہے تو روزانہ اپنی غذا میں کیلوریز کو کم کریں۔

گوشت سے زیادہ پروٹینز حاصل کرنے کی بجائے اگر ہم اپنی غذا میں سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں تو صحت مزید بہتر ہو سکتی ہے۔ اگر کسی شخص کا وزن زیادہ ہے تو سب سے پہلے روزانہ جتنی خوراک آپ کھا رہے ہیں۔ اس میں کیلوریز کا حساب لگائیں۔ اور پھر یہ اندازہ لگائیں کہ وزن کم کرنے کے لئے آپ کو روزانہ کتنی کیلوریز کم کرنی چاہئیں۔ کیلوریز کا حساب اس طریق پر لگایا جا سکتا ہے۔

1- ایک نوٹ بک میں جس میں متواتر دو ہفتہ تک آپ جو بھی کھاتے ہیں اور پیتے ہیں اس چیز کا نام اور مقدار۔ درج کریں۔ یہ کام آپ جمعہ کے دن سے شروع کر سکتے ہیں کیونکہ چھٹی والے دن ہمارے ملک میں لوگ معمول کے کام نہیں کرتے اور خاص طور پر دھیان کھانے پینے کی طرف ہی رہتا ہے۔ پہلے ہی دن اندازہ ہو جائے گا کہ کیا حساب کتاب ہے۔

2- روزانہ کی کیلوریز کا حساب لگا کر پورے سات دن کی کیلوریز کو جمع کر کے سات پر تقسیم کر دیں۔ یہ آپ کی روزانہ کیلوریز کی اوسط نکل آئیں گی۔

اکثر لوگ تو کھانا دن میں تین مرتبہ کھاتے ہیں۔ یعنی صبح کا ناشتہ دوپہر اور رات کا کھانا۔ ان کے علاوہ دس بجے صبح اور چار بجے شام چائے یا کافی پی لی۔ ان کے علاوہ کئی لوگ دن میں دو مرتبہ پیٹ بھر کر کھانے کے عادی ہوتے ہیں جو کہ صحت کے لئے موزوں نہیں۔ کھانا ریگولر کھائیں اور تھوڑا کھائیں۔ اگر کسی کا وزن 2000 کیلوریز روزانہ کھا کر زیادہ ہے یا بڑھ رہا ہے تو پھر روزانہ غذا کی کیلوریز کو 1500 کر لیں اور پھر بھی فرق نہ پڑے تو اور اس سے کم کر کے 1300 کر لینی ضروری ہوتی ہیں۔

خلافت لائبریری ربوہ

Digitized by Khilafat Library Rabwah

میٹھے کا استعمال

چینی اور میٹھی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں۔ بعض لوگوں کے ذہن میں یہ بات ہوتی ہے کہ میٹھے پھل اور ان سے تیار دہ کردہ جوس مضر نہیں ہوتے کیونکہ یہ نیچرل ہیں۔ یہ منطق اخذ کرنا ہرگز درست نہیں۔ بعض لوگ چائے اور کافی بغیر چینی ڈالے ہی پینے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی ایسا نہیں کر سکتا تو اور ضرور ہی میٹھے سے لطف اندوز ہونا ہے تو آجکل بے شمار Calorie Free میٹھے بازار میں دستیاب ہیں۔ جن میں Nutra Sweet اور Sweet and Low وغیرہ شامل ہیں۔

مختلف اشیاء میں کیلوریز کی مقدار

آٹے کی چپاتی 300 کیلوریز
چھوٹی ڈبل روٹی کا ایک سلائس 55 کیلوریز
بڑی ڈبل روٹی کا ایک سلائس 110 کیلوریز
درمیانے سائز کا بسکٹ 35 کیلوریز
نمکین بسکٹ 20 کیلوریز
چار چمچے کارن فلیکس 80 کیلوریز
ابلے ہوئے چاول ایک چمچہ 20 کیلوریز
دال یا بینز چار چمچے 70 کیلوریز
لوبیا ابلا ہوا ایک چمچہ 25 کیلوریز
مٹر ایک چمچہ 20 کیلوریز
آلو ابلا ہوا (50 گرام)-50 کیلوریز
آلو فرائی کیا ہوا چھوٹے سائز کا 60 کیلوریز
مکئی ابلی ہوئی 50 گرام 55 کیلوریز
آلو کے چپس 100 گرام 530 کیلوریز
اخروٹ یا چلغوزے 100 گرام 620 کیلوریز
بادام 100 گرام 650 کیلوریز
مونگ پھلی 100 گرام 570 کیلوریز
مکھن 100 گرام 750 کیلوریز
ویجیٹیبل آئل یا بناسپتی گھی 100 گرام 900 کیلوریز
گائے اور بکری کا گوشت 100 گرام 300 کیلوریز
مرغی کا گوشت 100 گرام 250 کیلوریز
مچھلی کا گوشت 100 گرام (سفید) 100 کیلوریز
جھینگے 100 گرام 120 کیلوریز
دودھ تازہ 200 ملی لیٹر 150 کیلوریز
سکم ملک 200 ملی لیٹر 80 کیلوریز
دہی (سکم ملک سے بنا ہوا) 80 کیلوریز
چھوٹے سائز کا انڈا ابلا ہوا 100 کیلوریز
اوولٹین یا ہارلیکس ایک چائے کا کپ پانی میں بنا ہوا 60 کیلوریز
چینی 100 گرام 350 کیلوریز
چاکلیٹ بار 150 کیلوریز
چاکلیٹ بسکٹ (ایک) 50 کیلوریز
کیک رس (ایک) 135 کیلوریز
چاکلیٹ کیک ایک پیس 235 کیلوریز
پیسٹری (ایک) 275 کیلوریز
رس (ایک) 65 کیلوریز
بند 130 کیلوریز
برگر درمیانے سائز کا 160 کیلوریز
کریم پف (ایک) 130 کیلوریز
فرنی یا کسٹرڈ 100 گرام 125 کیلوریز
شہد ایک چمچہ 40 کیلوریز
جام ایک چمچہ 60 کیلوریز

مندرجہ ذیل اشیاء میں کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے اس لئے یہ لسٹ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی کار آمد ہے۔

سبزیوں میں گرین بینز، بند گوبھی، چینی گوبھی۔ کھیرا۔ تر۔ بینگن، کالی توری۔ کدو۔ کریلا۔ کھومیاں (مشرومز) پیاز۔ شملہ مرچ۔ شلغم۔ ٹماٹر سلاد کے پتے اور مولی وغیرہ

پھلوں میں گریپ فروٹ۔ پھیکا خربوزہ (خربوزوں میں کچھ میٹھے نکلتے ہیں اور کچھ پھیکے) میٹھے خربوزے بچوں کو دے دیں اور جو پھیکا ہو وہ خود کھالیں۔

مشروبات میں بغیر دودھ اور چینی کے چائے اور کافی۔ ڈائٹ کوکا کولا پیپسی اور دوسرے مشروبات۔ ٹماٹر کا جوس۔

اب آسانی سے اس بات کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ ایک شامی کباب یا سیخ کباب جن میں چربی اور تیل کی خاصی مقدار ہوتی ہے میں کتنی زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں۔ اور ہم مزے لے کر پانچ چھ کباب آسانی سے کھا جاتے ہیں۔

غذا کی تیزابی اور الکلی تاثیر

ہمارے معاشرہ میں اکثر اس بات کا تذکرہ رہتا ہے کہ فلاں چیز کی تاثیر گرم ہے یا سرد۔ تیزابی اثر رکھتی ہے یا الکلی والی۔ چنانچہ آپ کی خواہش کے احترام میں چند چیزوں کی فہرست درج ذیل ہے۔

تیزابی تاثیر

جو۔ گائے کا گوشت، کیک۔ مرغی کا گوشت، مکئی، جھینگے، انڈے، مچھلی۔ بکرے کا گوشت۔ کلیجی، خوبانی،

نیوٹرل تاثیر

مکھن۔ مکئی کا تیل، سورج مکھی کا تیل، ملائی، کسٹرڈ یا فرنی آئس کریم۔ شہد۔ دودھ، زیتون کا تیل، پیاز۔

اساسی تاثیر

سیب، کیلا، بینز، ساگ، گوبھی، خربوزہ، گاجر، پھول گوبھی، بینگن، انجیر، گریب فروٹ۔ انگور، لیموں مالٹا اور کینو، ناشپاتی، اناس، شکر قند، ٹماٹر۔

انرجی خرچ ہونے کی شرح

غذا کھا کر ہم انرجی تو حاصل کر لیتے ہیں۔ مگر ہماری یہ انرجی خرچ کس طرح ہوتی ہے۔ کیونکہ لوگوں نے مختلف قسم کے کام کرنے ہوتے ہیں۔ درج ذیل میں اوسط 70 کلوگرام وزن کے انسان کا گراف ایک گھنٹہ میں انرجی کا خرچ ظاہر کرتا ہے۔

نیند میں 65
جاگتے ہوئے بستر پر لیٹے ہوئے 77
بیٹھے ہوئے غیر متحرک 100
بیٹھ کر پڑھتے ہوئے 105
آرام سے کھڑے ہوئے 105
ہاتھ سے سلائی کرتے ہوئے 111
سیدھے کھڑے ہوئے غیر متحرک 115
گنگناتے ہوئے 122
مشین سے سلائی کرتے ہوئے 135
ٹائپ کرتے ہوئے 140
کپڑے استری کرتے ہوئے 144
برتن دھوتے ہوئے 144
ہموار فرش پر جھاڑو دیتے ہوئے (38 سٹروک فی منٹ) 170
زینہ چڑھتے ہوئے 200
کارپنٹیری کرتے ہوئے 240
بجری بنانا یا پتھر توڑنا 400
لکڑی کاٹنا (آری چلانا) 480
تیراکی 500
سیڑھیاں چڑھنا 1100

پیشہ کے اعتبار سے ایک دن میں کیلوریز کی ضرورت

موچی 2000 - 2400
ترکھان 2700 - 3000
کسان 3200 - 4000
بجری بنانے والا 5000 سے اوپر
گھروں میں کام کرنے والی ملازمہ 2500 - 3000

جو گھریلو ملازمہ کم کام کرتی ہیں ان کو صرف نارمل غذا سے 110 کیلوریز روزانہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جو مالکن اپنا کام ملازمہ سے کرواتی ہیں انہیں نارمل کیلوریز میں سے بھی ڈائٹ کر کے اپنی صحت کو برقرار رکھنا پڑے گا۔

واقفات نو کس قسم کی تعلیم دی جائے

○ حضرت امام جماعت احمدیہ الرابع فرماتے ہیں۔

"جہاں تک بچیوں کی تعلیم کا تعلق ہے اس میں خصوصیت کے ساتھ تعلیم دینے کی تعلیم دلانا یعنی ایجوکیشن کی انسٹرکشن جسے (Bachelor Degree in Education)

"غالباً کہا جاتا ہے یا جو بھی اس کا نام ہے مطلب یہ ہے کہ ان کو استانیاں بننے کی ٹریننگ دلوانا خواہ ان کو استانی بنانا ہو یا نہ بنانا ہو ان کے لئے مفید ہو سکتا ہے۔ اسی طرح لیڈی ڈاکٹرز کی جماعت کو خدمت کے میدان میں بہت ضرورت ہے پھر کمپیوٹر سپیشلسٹ کی ضروت ہے اور ٹائپسٹ کی ضرورت ہے اور یہ سارے کام عورتیں مردوں کے ملے جلے بغیر، سوائے ڈاکٹری کے، باقی سارے کام عمدگی سے سرانجام دے سکتی ہیں۔ پھر زبانوں کا ماہر بھی ان کو بنایا جائے یعنی لٹریری (Literary) نقطہ نگاہ سے 'ادبی نقطہ نگاہ سے ان کو زبانوں کا چوٹی کا ماہر بنانا چاہئے تاکہ یہ جماعت کی تصنیفی خدمات کر سکیں۔ اس طرح اگر ہم سب آئندہ واقفین نسلوں کی نگہداشت کریں اور ان کی پرورش کریں ان کو بہترین واقف بنانے میں مل کر جماعتی لحاظ سے اور انفرادی لحاظ سے سعی کریں تو میں امید رکھتا ہوں کہ آئندہ صدی کے اوپر جماعت احمدیہ کی اس صدی کی نسلوں کا ایک ایسا احسان ہو گا کہ جسے وہ ہمیشہ جذبہ تشکر اور دعاؤں کے ساتھ یاد کریں گے۔"

(خطبہ فرمودہ 17- فروری 1989ء)

ربوہ میں شجرکاری مہم

○ تزئین ربوہ کمیٹی ربوہ کے ماحول کی صفائی اور سرسبزی کے لئے کوشاں ہے۔ گزشتہ شجرکاری کے سیزن میں تزئین ربوہ کمیٹی نے اہالیان ربوہ کے تعاون سے ہزاروں درخت لگائے اور ان کی حفاظت کا انتظام کیا جس کے لئے خاکسار اہالیان ربوہ کا مشکور ہے۔

موسم بہار کی آمد آمد ہے۔ اہالیان ربوہ اور ذیلی تنظیموں سے خاکسار کی درخواست ہے کہ گزشتہ سیزن سے کہیں بڑھ کر اجتماعی طور پر اور انفرادی طور پر درخت لگائے جائیں اور پھر ان کی خاطر خواہ حفاظت کی جائے تا وہ پروان چڑھ سکیں۔ تزئین ربوہ کمیٹی نے پودا جات کی فراہمی کے لئے "گلشن احمد نرسری" نزد سوئمنگ پول دارالرحمت اور "گلشن احمد نرسری" نزد جامعہ احمدیہ ربوہ انتظام کر رکھا ہے۔ جہاں پر ہر قسم کے پودا جات سایہ دار، پھل دار اور پھول دار نہایت ارزاں نرخوں پر دستیاب ہیں۔ اہالیان ربوہ ابھی سے پودے لگانے کی تیاری کر رکھیں۔ مناسب جگہوں پر پودے لگانے کے لئے گڑھے کھود لیں تاکہ زمین کو ہوا لگنے اور زرخیزی میں اضافہ ہو۔

مجھے امید ہے کہ اہالیان ربوہ اپنے پیارے شہر کو سرسبز و شاداب بنانے میں بھرپور حصہ لیتے ہوئے اپنے گھروں میں، گلیوں میں اور Green Belts میں پودے لگائیں گے۔

(صدر تزئین ربوہ کمیٹی)

Digitized by Khilafat Library Rabwah

بین المملکتی حالات - واقعات - شخصیات

اخبارات میں سے

ڈاکٹر عبد السلام اور فیض احمد فیض

نیوز انٹر نیشنل کے پانچ فروری 1996ء کے شمارے میں خطوط کے کالم میں ہمایوں رشید پیرنے ماریانہ بابر کے اس خط پر تبصرہ کیا ہے جو نیوز کے 31- جنوری 1996ء کے شمارے میں سے شائع ہوا تھا اور جس میں ماریانہ بابر نے ڈاکٹر عبد السلام کی موجودہ صحت کی کیفیت کے سلسلے میں ذکر کیا ہے۔ ہمایوں رشید کہتے ہیں کہ انہوں نے یعنی ماریانہ بابر نے ہمارے محترم سائنس دان ڈاکٹر عبد السلام ٹریسٹ (اٹلی) پر تبصرہ کیا ہے البتہ جو رنگ انہوں اس معاملے کو دیا ہے اور جس میں انہوں نے ساری پاکستانی قوم پر ملامت کی ہے کہ انہوں نے ڈاکٹر سلام کے ساتھ ایسا سلوک اس لئے کیا ہے کہ وہ ایک احمدی ہیں۔ یہ بات بڑی افسوس ناک ہے۔ یہ بات سب لوگ جانتے ہیں کہ ہماری قوم نے عام طور پر ایک خاصی تعداد میں اچھے لوگوں کے ساتھ جنہیں بہت بڑے ذہین لوگ کہا جا سکتا ہے اور جن کی اہلیت اور قابلیت قابل داد ہے ' ان کے ساتھ صرف زبانی طور پر اچھا سلوک کیا ہے۔ سوائے چند ایک کے۔ میرے اپنے ایک بہت قریبی رشتہ دار کو جو بڑے ذہین تھے بھی اسی طرح کی افسوس ناک کیفیت میں زندگی بسر کرنی پڑی۔ وہ تو احمدی نہیں تھے۔ اصل بات یہ ہے کہ یہ ہماری قومی غلطی ہے۔ ہم بہت بڑی بڑی ہستیوں کے ساتھ ایسا سلوک کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب کوئی شخص از خود اپنا ملک چھوڑ کر کسی دوسرے ملک میں چلا جائے جہاں پاکستانی رہتے بھی نہیں اور زیادہ تر دورے پر بھی نہیں جاتے۔ تو اس کے ساتھ ایسا سلوک ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ اگر فیض احمد فیض جیسا ذہین آدمی بھی اپنے ملک سے باہر چلا گیا ہوتا تو اس کے ساتھ بھی یہی کچھ ہوتا جو ڈاکٹر سلام کے ساتھ ہوا ہے۔ حالانکہ فیض احمد فیض تو احمدی نہیں تھے۔ در اصل اس بات کو اس شخص کی غلطی کہنا چاہئے۔ جو اپنے ملک کو چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ میں نہیں سمجھتا کہ اس معاملے میں عقائد کوئی کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص طور پر ڈاکٹر سلام کے معاملے میں۔ ماریانہ بابر جیسے جاننے والے لوگوں کو اس بات کا بہتر علم ہونا چاہئے اور انہیں ساری پاکستانی قوم کو مطعون نہیں کرنا چاہئے۔ یعنی یہ کہہ کر کہ یہ لوگ متعصب ہیں۔ کیا ان کو بھی اپنے آپ کے متعلق کوئی احساس کمتری ہے؟"

حقیقت یہ ہے کہ ڈاکٹر سلام صاحب اور فیض احمد فیض کا آپس میں مقابلہ نہیں کیا جا سکتا۔ فیض احمد فیض اگر اپنا ملک چھوڑ کر کسی اور ملک میں چلے جاتے یا وہ اپنے ہی ملک میں رہتے جیسا کہ وہ لبنان چلے بھی گئے تھے۔ تو انہیں کوئی فرق نہیں پڑتا۔ جتنے بڑے شاعر وہ پاکستان میں رہ کر بن سکتے تھے اتنے ہی بڑے شاعر وہ کسی اور ملک میں جاکر اور وہیں زندگی گزار کر بھی بن سکتے تھے ان کے لئے ملک کو چھوڑنے کی اس لئے ضرورت پیش نہیں آئی کہ باہر جاکر ان کی شاعری میں کوئی فرق پڑ سکتا تھا۔ جہاں تک ڈاکٹر سلام نہ کا تعلق ہے۔ اگر وہ پاکستان سے باہر نہ جاتے تو یقیناً ڈاکٹر وہ' وہ ڈاکٹر سلام ہوتے جو وہ آج ہیں۔ پاکستان کے تمام لکھے پڑھے لوگ جانتے ہیں کہ انہوں نے تو اپنے وطن ہی میں آکر کام کرنا چاہا تھا۔ لیکن نہ انہیں کام ملا۔ اور نہ انہیں اس بات کا موقعہ کہ وہ اپنے آپ کو آگے بڑھا سکتے۔ چنانچہ گورنمنٹ کالج کی ملازمت چھوڑ کر انہیں واپس لندن جانا پڑا جہاں ان کے لئے مواقع بھی تھے اور جہاں وہ اپنے حسب منشاء آگے بڑھنے کے لئے کوشش بھی کر سکتے تھے۔ وہ پاکستان ہی کے لئے پاکستان کو چھوڑ کر گئے تھے۔ تاکہ وہاں جاکر وہ اپنی تحقیق جاری رکھ سکیں اور اس تحقیق کے جاری رکھنے اور انتہائی اعزاز حاصل کرنے کے باوجود انہوں نے اپنی شہریت نہیں بدلی۔ ورنہ انہیں کون مجبور کر سکتا تھا کہ وہ اپنے آپ کو پاکستانی ہی کہلائیں۔ وہ اپنی ساری تحقیقات اور اپنے سارے اعزاز کو پاکستان ہی کی گود میں ڈالتے رہے۔ پس یہ مقابلہ درست نہیں کہ فیض احمد فیض باہر چلے جاتے تو ان کے ساتھ بھی یہی ہوتا۔ فیض احمد فیض کیوں جاتے۔ کیا باہر جاکر ان کی شاعری پر کوئی اثر پڑ سکتا ہے۔ کیا انہیں یہاں شاعری کے میدان میں آگے بڑھنے سے کوئی روک رہا تھا۔ پس ڈاکٹر سلام صاحب پاکستان سے واپس گئے تو پاکستان ہی کے لئے گئے اور انہوں نے آج تک اپنی پاکستانی شہریت کو قائم رکھتے ہوئے اپنی تحقیقات کے نتائج اور اپنے آپ کو ملنے والے اعزاز کو پاکستان ہی سے منسوب کیا۔ یہ بہت بڑی بات ہے۔ اور کیا ہم لوگ بھول گئے ہیں کہ جب پاکستان میں انہیں کوئی اعزاز ملنے والا تھا تو کس طرح ان کا گھیراؤ کیا گیا اور کس طرح انہیں کھلے بندوں وہ اعزاز لینے سے روکا گیا۔ پس ماریانہ بابر نے جو کچھ کہا ہے وہ یقیناً درست ہو گا۔

○○○

افغانستان کی بدحالی

دی نیوز انٹر نیشنل کے 4- فروری 1996ء کے شمارے میں اے- مجید- خطوط کے کالم میں کہتے ہیں:-

ہنی رن سکالڈ جو ایمنیٹی انٹر نیشنل کے ایک رکن ہیں کا ایک مضمون افغانستان میں انسانی حقوق کے متعلق 22- جنوری کے شمارے میں شائع ہوا ہے۔ مضمون خاصا موثر ہے اور تعریف کے قابل۔ مضمون نگار نے نہایت تھوڑے الفاظ میں افغانستان میں انسانی حقوق کے متعلق بیان کر دیا ہے اور اپنی سفارشات بھی پیش کر دی ہیں جن کے ذریعے افغانستان جو خاصے جھگڑوں میں پھنسا ہوا ہے' اس میں انسانی حقوق کی بہتر پاسداری ہو سکتی ہے۔ افغانی قوم کی مشکلات جاننے کے لئے اس بات کی ضرورت ہے کہ 1978ء سے لے کر اب تک کے واقعات پر غور کیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ ان واقعات کی وجہ سے لوگوں کی زندگی پر کیا اثر پڑا ہے یہ بدقسمتی اس وقت شروع ہوئی جب اپریل 1978ء میں کیمونسٹوں نے افغانستان پر کنٹرول حاصل کر لیا۔ اور سرخ فوج کو افغانستان میں بھیج دیا۔ وہاں کے باشندوں کی مشکلات اور ملک کی تباہی سرخ فوج کی شکست کے باوجود جو ایسے لگتا تھا کہ جسے شکست نہیں دی جا سکتی۔ اور سوویٹ یونین کے ٹوٹ پھوٹ جانے کے بعد بھی یہ مشکلات جاری ہیں۔ وہاں انسانی حقوق کی پاسداری کی شدید مخالفت ہو رہی ہے ملک بھی گزشتہ اٹھارہ سالوں میں یہ ملک اتنا زیادہ ٹوٹ پھوٹ چکا ہے کہ امن و امان کی صورت میں 25 سال لگیں گے کہ اسے اسی پوزیشن میں لایا جائے جس میں یہ 1978ء میں تھا۔ موازنہ مندرجہ ذیل طریق پر کیا جا سکتا ہے۔ یہ موازنہ سات ماہ کی اکیس افراد کی سروے ٹیم کی تحقیقات کا نتیجہ ہے اور اس سے پتہ چل سکتا ہے کہ تباہی کس قدر زیادہ ہوئی ہے اور ان اٹھارہ سالوں نے افغانستان کو کہاں پہنچا دیا ہے۔ آبادی 17.6 ملین سے 12.7 رہ گئی۔ زرعی زمین 3.48 ملین ہیکٹر سے 1.1 ملین ہیکٹر رہ گئی۔ مصنوعات تعمیر اور خدمت جن کا تعلق اقتصادیات سے ہے تقریباً صفر ہو گئے ہیں جی- ڈی- پی- 3.6- بلین ڈالر سے (1978ء) کم ہو کر 0.2 بلین رہ گئی ہے۔ ایک ڈالر 1978ء میں 39 افغانی سکے سے مل جاتا تھا اور اب ایک ڈالر سات ہزار دو سو پچاس افغانی سکوں سے ملتا ہے۔ فی کس آمدنی 1978ء میں 240 ڈالر تھی اور اب 13.7 ڈالر۔ بینک نوٹ کی گردش 31 بلین سے بڑھ کر 1200 بلین ہو گئی ہے 403 میگاواٹ موجود بجلی سے اب صرف 60 میگاواٹ استعمال ہوتی ہے۔ جہاں تک خواندگی کا تعلق ہے بالغوں میں تیرہ فی صد 1978ء میں تعلیم یافتہ تھے اور اب 4 فی صد رہ گئے ہیں۔ یونیورسٹی کے 95 فی صد گریجوایٹس اور پیشہ ورانہ ماہر ملک چھوڑ گئے ہیں اور جہاں تک اندرونی آسائشوں کا تعلق ہے اس کا 60 فی صد تباہ ہو چکا ہے۔ اگر یہاں انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں کا بھی ذکر کیا جائے تو سوچئے کہ اس جنگ کی کیسی حالت سامنے آئے گی۔

(یہ خط اسلام آباد سے لکھا گیا)

ڈاکٹر عبد السلام کی سالگرہ

دی نیوز انٹر نیشنل کے 4- فروری 1996ء کے شمارے میں محمد ارشاد پراچہ لکھتے ہیں کہ ڈاکٹر سلام صاحب نے 29- جنوری کو اپنی 70 ویں سالگرہ منائی۔ وہ لوگ (جو انتظامیہ سے باہر ہیں اور ملا کے زیر سایہ بھی نہیں) یہ سمجھتے ہیں کہ انہوں نے (ڈاکٹر سلام صاحب نے) پاکستان کے ساتھ نہایت خلوص کے ساتھ محبت کی ہے۔ اور اسی طرح سائنس سے بھی۔ شاید چاہتے ہوں انہیں سالگرہ کی مبارک پیش کی جائے۔ ایسے لوگ آپ کے لئے یہ بات کر سکتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ انہیں جلد صحت عطا کرے اور ایسا کرنا ان کی طرف سے ایک چھوٹا سا خراج تحسین ہو گا۔ ایک ایسے شخص کے لئے جو پاکستان کا ہیرو تو ہے لیکن انہیں یہ اعزاز نہیں دیا جاتا۔ کیسا رہے گا اگر تاخیر ہی سے سہی ہم میں سے ہر شخص انہیں ان کی سالگرہ اور ان کی صحت کے سلسلے میں ایک کارڈ ارسال کرے وہ لندن میں جو ایک غیر ملک ہے ایک عاجزانہ سے گھر میں رہ رہے ہیں۔ اپنے وطن یعنی پاکستان سے بہت دور۔ ان کا گھر کارڈوں کی بہتات سے بھر جائے۔ وہ یقیناً اس بات سے خوش ہوں گے کہ ان کے وطن کے لوگوں نے ان کے ساتھ یہ پیار کا سلوک کیا ہے۔ ڈاکٹر عبد السلام صاحب کا لندن کا ایڈریس ہے

8 CampionRoad
S.W.15.LondonU.K

لیکن اگر ڈاک خرچ کی وجہ سے جو خاصا زیادہ بھی ہو سکتا ہے آپ یہ ڈاک نہ بھیج سکیں تو یہ کارڈ مجھے مندرجہ ذیل پتہ پر اسلام آباد بھجوا دیں۔

119A-Street42 F-10/A

اور میں از خود ٹکٹ لگا کر آپ کا خط انہیں لندن کے پتہ پر ارسال کردوں گا۔

(یہ خط اسلام آباد سے لکھا گیا۔)

اعلان داخلہ ایم اے / ایم ایس سی

آزاد جموں و کشمیر یونیورسٹی مظفر آباد

○ یونیورسٹی ہذا نے ایم اے ایم ایس سی کیمسٹری' باٹنی' ریاضی' فزکس' زوآلوجی' معاشیات انگریزی' ایم پی اے / ایم کام' اسلامیات' کمپیوٹر سائنس (ایک سالہ پوسٹ گریجوایٹ ڈپلومہ) بی ایس سی اپلائیڈ جیالوجی میں داخلہ کا اعلان کیا ہے۔ ریاستی باشندے درخواست دینے کے اہل ہیں تاہم غیر ریاستی امیدواران کے لئے مختص نشستوں پر داخلہ متعلقہ صوبہ کے محکمہ تعلیم اور وزارت امور کشمیر کی وساطت سے عمل میں لایا جائے گا۔

باقی صفحہ 7 پر

Digitized by Khilafat Library Rabwah

خلافت لائبریری ربوہ

کھیل اور کھلاڑی
ورلڈ کپ کا رسمی آغاز

چھٹا ورلڈ کپ 11 فروری کی شب کلکتہ کے ایڈن گارڈن میں ایک شاندار رنگا رنگ تقریب سے شروع ہوتا ہے۔ لیکن جو یہ خیال تھا کہ افتتاحی تقریب سے پہلے پہلے آسٹریلیا اور ویسٹ انڈیز کی ٹیموں کا سری لنکا کے دارالحکومت کولمبو میں کھیلنے کا تنازعہ حل ہو جائے گا وہ پانچ گھنٹے کی ایک طویل میٹنگ کے بعد بھی حل نہ ہو سکا۔ تمام رکن ملکوں کے نمائندوں کی اس میٹنگ میں کئی متبادل تو تجویز کئے گئے مگر نہ آسٹریلیا اور ویسٹ انڈیز اور نہ ہی آرگنائزنگ باڈی ٹس سے مس ہوئی۔

اس انکار میں مالی خسارے کے بھی کئی پہلو ہیں سری لنکا پاکستان اور بھارت جو مشترکہ طور پر یہ ورلڈ کپ کروا رہے ہیں۔ ان تینوں ملکوں کو اس ٹورنامنٹ سے کروڑوں روپے کی آمدنی ہو گی۔ سری لنکا میں کل چار میچ کھیلے جائیں گے آسٹریلیا' ویسٹ انڈیز کے علاوہ کینیا اور زمبابوے کی ٹیمیں بھی میچ کھیلیں گی سری لنکا کو زیادہ آمدنی کی امید بڑی اور مشہور ٹیموں یعنی سری لنکا اور آسٹریلیا سے ہی ہو سکتی ہے۔ اگر یہ دونوں ٹیمیں نہ کھیلیں تو سری لنکا کی کمائی کچھ نہ ہو گی۔ اہم بات یہ ہے کہ اگر کسی بھی وجہ سے ایک ٹیم ایک جگہ کھیلنے سے انکار کر دے تو مستقبل میں ایسی روایت جنم لے سکتی ہے جو بے شمار پریشانیاں پیدا کر دے گی۔

تاہم امکان یہ ہے کہ سری لنکا کو ان دو میچوں کے بدلے میں اور دو میچ دے دیئے جائیں۔ شاید یہی آخری فیصلہ ہو۔

پاکستان کے شائقین نے اس خبر سے اطمینان کا سانس لیا ہے کہ پاکستان کے سٹار بیٹسمین انضمام الحق گھٹنے کی چوٹ سے صحت یاب ہو گئے ہیں اور لندن سے سیدھے کلکتہ پہنچے۔ پاکستان کے تاریخ ساز بیٹسمین جاوید میاں داد نے ورلڈ کپ سے پہلے عمرہ ادا کیا۔ وہ سعودی عرب سے سیدھے بھارت پہنچے۔

اگرچہ پاکستان کے تمام ابتدائی میچ پاکستان ہی میں ہوں گے اور فائنل بھی پاکستان ہی میں ہو گا لیکن اگر پاکستانی ٹیم اپنے گروپ میں دوسرے یا تیسرے نمبر پر آئی تو اسے اپنی مدمقابل یعنی دوسرے گروپ میں اول آنے والی ٹیم سے کوارٹر فائنل کھیلنے بھارت جانا ہو گا۔ تاہم دونوں سیمی فائنل چونکہ بھارت میں ہوں گے۔ اس لئے سیمی فائنل کھیلنے کے لئے بھی بھارت جانا ہو گا۔

پاکستان کے گروپ میں انگلینڈ' جنوبی افریقہ' نیوزی لینڈ' متحدہ عرب امارات اور ہالینڈ کی ٹیمیں ہیں جبکہ دوسرے گروپ میں آسٹریلیا' بھارت' سری لنکا' کینیا' زمبابوے' ویسٹ انڈیز کی ٹیمیں شامل ہیں۔

ورلڈ کپ کا پہلا میچ 14 فروری کو احمد آباد بھارت میں انگلینڈ اور نیوزی لینڈ کے درمیان ہو گا جبکہ پاکستان میں پہلا میچ 15 فروری کو جنوبی افریقہ اور متحدہ عرب امارات کے درمیان راولپنڈی میں ہو گا۔

پاکستان کا کوئی میچ رمضان المبارک میں نہیں ہو گا۔ پاکستان کا پہلا میچ 24 فروری 1996ء کو متحدہ عرب امارات کے ساتھ گوجرانوالہ میں ہو گا۔

اطلاعات و اعلانات

درخواست دعا

○ محترمہ سلیمہ بیگم صاحبہ اہلیہ محمد صدیق گرمولہ ورکاں کے پیٹ کا اپریشن فضل عمر ہسپتال میں ہوا ہے احباب جماعت سے کامل صحت یابی کے لئے دعا کی درخواست ہے۔

تقریب شادی

○ محترمہ اقبال بیگم صاحبہ حال میامی امریکہ اہلیہ محترم مولوی تاج الدین صاحب (وفات یافتہ) لکھتی ہیں۔

میرے بیٹے عزیزم مطہر احمد ابن مولوی تاج الدین (سابق ناظم دارالقضاء ربوہ) کی تقریب شادی عزیزہ فریدہ منور صاحبہ بنت مکرم چوہدری منور احمد صاحب مدینہ کالونی فیصل آباد سے مورخہ 3۔ اگست 1995ء کو ربوہ میں منعقد ہوئی۔ اسی دن ان کا نکاح محترم مولانا دوست محمد صاحب شاہد مورخ احمدیت نے پڑھا۔

اگلے دن محلہ دارالرحمت وسطی۔ ربوہ میں دعوت ولیمہ کا اہتمام کیا۔ جس کے اختتام پر مکرم مولانا سلطان محمود انور صاحب ناظر اصلاح و ارشاد ربوہ نے دعا کروائی۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل سے یہ رشتہ فریقین کے لئے ہر جہت سے بابرکت فرمائے۔

ولادت

○ مکرم محمد شعیب نیر صاحب فیصل ٹاؤن لاہور کو اللہ تعالیٰ نے مورخہ 26 جنوری 96ء ایک بچی سے نوازا ہے۔

بچی مکرم قریشی محمد صادق صاحب کی پوتی اور مکرم عبداللطیف شاہد صاحب آف کنری سندھ کی نواسی ہے۔ بچی وقف نو میں شامل ہے اور حضرت صاحب نے ازراہ شفقت بچی کا نام "عافیہ شعیب" رکھا ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل سے بچی کو صحت و سلامتی اور لمبی بابرکت زندگی عطا فرمائے۔

باقی صفحہ 6 پر

درخواست فارم جمع کروانے کی آخری تاریخ 96-2-28 مقرر ہے نیز پبلک ایڈمنسٹریشن اور ایم کام میں داخلہ کے لئے فارم 96-3-31 تک جمع کروائے جا سکتے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لئے روزنامہ جنگ مورخہ 96-2-3 ملاحظہ فرمادیں یا نظارت تعلیم سے رابطہ فرمائیں۔

(نظارت تعلیم)

بقیہ صفحہ 3

کرتے تھے۔ آپ کی دعاؤں میں اتنا سوز اور اتنی شدت و الحاح ہوتا تھا کہ بسا اوقات یوں معلوم ہوتا کہ آپ کے سینہ میں ایک ہنڈیا ابل رہی ہے۔ آپ کا دعاؤں کی تاثیرات پر زبردست ایمان تھا۔ آپ نے ایبٹ آباد میں مکان بنانے کے لئے زمین خریدی تو صوبہ سرحد کے ایک بڑے اور مقتدر شخص نے آپ پر مقدمہ دائر کر دیا اور کہا کہ میں یہاں قدم نہیں جمنے دوں گا۔ قانونی طور پر اس کا کیس بظاہر بہت مضبوط تھا مگر آپ نے جرات ایمانی سے کہا کہ اب اللہ نے چاہا تو مجھے ضرور کامیابی ہوگی کیونکہ اب تمہارا مقابلہ غلام رسول سے نہیں بلکہ احمدیت سے ہے چنانچہ عجیب تصرف الٰہی کے ماتحت اس مقدمہ کا فیصلہ آپ کے حق میں ہو گیا۔

تلاوت نہایت ذوق و شوق سے کرتے تھے۔ فرض روزوں کے علاوہ نفلی روزے بھی کثرت سے رکھتے تھے۔ بیکسوں' مظلوموں' مسکینوں اور غریبوں کی امداد کے لئے آپ کے اندر ایک خاص جوش تھا اور آپ اس میں روحانی لذت و فرحت محسوس کرتے تھے۔ بعض موقعوں پر آپ نے اپنی ملازمت تک کو خطرے میں ڈال کر صوبہ سرحد کی عظیم شخصیتوں کے مقابلے میں بعض غریب' مظلوم اور بیکس لوگوں کی علی الاعلان مدد کی۔ آپ کے گھر میں مہمانوں کا عموماً تانتا بندھا رہتا تھا۔

آپ 12-1911ء میں پشاور گورنمنٹ ہائی سکول کے استاد ہو کر آئے مگر جلد مدرسی ترک کر کے دفتر سیشن جج پشاور میں انگریزی مترجم مقرر ہوئے اور رفتہ رفتہ ترقی کر کے سیشن جج کے مثل خواں مقرر ہوئے۔ بالآخر جوڈیشنل کمشنر کے ریڈر (مثل خواں) بنا دیئے گئے۔

آپ سرحد ہائیکورٹ کے نہایت کامیاب اور ماہر سینئر ریڈر تھے اور بڑے سے بڑے افسر بھی آپ کی قانونی باریک نظری اور تبحر معلومات کے قائل اور آپ کی محنت' دیانتداری اور پاکیزگی کے معترف تھے۔ صوبہ سرحد کی ہائی کورٹ کے انگریز چیف جج اور جوڈیشنل کمشنر مسٹر فریزر نے بعض ناجائز تصرفات یعنی رشوت لینے میں آپ سے مدد لینا چاہی مگر آپ نے صاف انکار کر دیا اور صاحب کی مخالفت کی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ آپ کی ملازمت تک خطرے میں پڑ گئی۔ آپ نے دعا کی تو آپ کو بتایا گیا کہ خاص مجاہدہ کرو چنانچہ آپ نے آخر شب کی عبادت اور دعاؤں کا خاص مجاہدہ کیا۔ چند دن بعد آپ نے خواب میں دیکھا کہ آپ کی آنکھیں انگارے کی طرح سرخ ہو گئی ہیں۔ اور جس شخص کی طرف آپ دیکھتے ہیں وہ مرجاتا ہے۔ اسی اثناء میں آپ نے دیکھا کہ انگریز چیف جج بھی آپ کے سامنے آیا اور مر گیا۔ چند روز بعد اس کو سل کے مرض کی تشخیص ہوئی اور وہ چھٹی لے کر ولایت چلا گیا اور پھر کبھی واپس نہیں آیا۔ آپ مالی قربانی کو خاندانی اور قومی ترقی کا ذریعہ سمجھتے اور سلسلہ احمدیہ کی مالی تحریکوں میں ضرور حصہ لیتے تھے چنانچہ حضرت قاضی محمد یوسف صاحب امیر جماعت احمدیہ سرحد کا بیان ہے کہ:-

"اپنے چندوں میں باقاعدہ تھے۔ موصی تھے۔ ہر مرکزی تحریک میں ضرور حصہ لیتے بلکہ مقامی چندوں میں بھی امداد کرنے سے دریغ نہ کرتے۔ ایک دفعہ 1912ء میں خاکسار نے ایک کتاب لکھی طباعت کے واسطے روپے کی ضرورت تھی۔ مولوی صاحب کو معلوم ہوا تو آپ نے بیوی سے ذکر کیا کہ میرے پاس اس وقت کوئی پیسہ نہیں ہے۔ یہ کتاب دعوت الی اللہ کے لئے چھاپنی ضروری ہے۔ ان کی بیوی صاحبہ نیکی میں ان کے نقش قدم پر تھیں انہوں نے اپنے زیور اتار کر دے دیئے"

امام جماعت سے عقیدت و شیفتگی کا یہ عالم تھا کہ مرض الموت میں جب کہ آپ بستر مرگ پر تڑپ رہے تھے آپ نے اپنے فرزند مرزا عبداللہ جان صاحب سے کہا کہ کل حضرت صاحب ربوہ میں بیت مبارک کی بنیاد رکھیں گے اس موقع پر بیت احمدیہ پشاور میں بھی اجتماعی دعا ہو گی تم نے اس میں ضرور شامل ہونا ہے۔

آپ آخر دم تک دعاؤں کا ورد کرتے رہے۔ "(صاحب ایمان) اگر تقویٰ و طہارت سے کام لے تو کبھی نہیں مرتا" "صالح بنو' متقی بنو خدا تمہاری مدد کرے گا" آپ کے آخری الفاظ تھے۔ آپ کا جنازہ آپ کے چھوٹے بھائی مرزا غلام حیدر وکیل نوشہرہ نے پڑھایا اور آپ امانتاً احمدیہ قبرستان میں سپرد خاک کئے گئے۔

خط و کتابت کرتے وقت چٹ نمبر کا حوالہ نمبر ضرور لکھا کریں

Digitized by Khilafat Library Rabwah

خبریں

ربوہ : 11- فروری-1996ء
درجہ حرارت کم از کم 9 درجے سنٹی گریڈ
زیادہ سے زیادہ 18 درجے سنٹی گریڈ

○ پاکستان نے دوٹوک انداز میں اعلان کیا ہے کہ پاکستان نے چین سے ایٹمی ٹیکنالوجی نہیں خریدی- امریکی اخبارات کی خبریں زبردست قیاس آرائی کا شاخسانہ ہیں کہ پاکستان نے چین سے ایٹمی ہتھیاروں کی ٹیکنالوجی خریدی- چین سے نیوکلیئر فیلڈ میں جاری تعاون سے انکار نہیں کرتے لیکن دنیا جانتی ہے کہ پاکستان نیوکلیئر ری ایکٹر تعمیر کر رہا ہے- اس ضمن میں سامان آتا رہتا ہے- لیکن ایٹمی ہتھیاروں کے لئے کوئی سامان نہیں آیا- پاکستان کے وزیر خارجہ سردار آصف احمد علی نے واشنگٹن میں امریکی نائب وزیر خارجہ مسٹر ٹالبوٹ سے ملاقات کے بعد یہ تردید جاری کی ہے-

○ بتایا گیا ہے کہ پاکستان کے وزیر خارجہ اور امریکی نائب وزیر خارجہ مسٹر ٹالبوٹ سے ملاقات کے دوران ایٹمی مسئلہ پر کوئی ٹھوس تبادلہ خیال نہیں ہوا بلکہ افغان مسئلہ پر تفصیلی بات چیت کی گئی- مسئلہ کشمیر پر بھی بات چیت ہوئی پاکستانی وزیر خارجہ نے کہا کہ ہم بھارت سے دو طرفہ مذاکرات کے لئے تیار ہیں لیکن کوئی نتیجہ نکلنا چاہئے-

○ امریکہ کے دو بااثر سینیٹروں نے صدر امریکہ سے مطالبہ کیا ہے کہ چین کی طرف سے ایران اور پاکستان کو مبینہ طور پر ممنوعہ فوجی ٹیکنالوجی فراہم کرنے پر چین پر پابندیاں لگائی جائیں-

○ اسلام آباد میں افغان صدر برہان الدین ربانی کے مخالف اکٹھے ہو گئے ہیں- گلبدین حکمت یار، رشید دوستم، صبغت اللہ مجددی کے علاوہ حزب وحدت کا ایک دھڑا بھی اجلاس میں شریک ہے- وسیع البنیاد حکومت کے لئے حکمت عملی تیار کرنے پر غور کیا جا رہا ہے-

○ لاہور ہائی کورٹ کے قائم مقام چیف جسٹس مسٹر جسٹس ارشاد حسن خان نے کہا ہے کہ سپریم کورٹ نے عدلیہ کی انتظامیہ سے علیحدگی کا فیصلہ کر دیا ہے- سپریم کورٹ نے دونوں شعبوں کی علیحدگی کی تاریخ میں کوئی تبدیلی نہیں کی- یہ تاریخ 23- مارچ ہے- انہوں نے کہا کہ اب پنجاب حکومت اس بات کو موخر کرنے کے بارے میں جو کچھ بھی کہے مگر سپریم کورٹ کا فیصلہ آچکا ہے-

○ کراچی میں ایم کیو ایم کے عمران فاروق اور نعیم شری کی گرفتاری کے لئے رات بھر چھاپے مارے جاتے رہے- پولیس اور رینجرز کی بھاری تعداد نے بکتر بند گاڑیوں کے ساتھ بلدیہ ٹاؤن کا محاصرہ کر لیا- متعدد افراد کو گرفتار کر لیا گیا ہے-

○ ایک جرمن اخبار نے لکھا ہے کہ اگر اسلام آباد میں گردش کرنے والی خبریں درست ہیں تو اس کا یہ مطلب ہے کہ دو سال کے بعد صدر لغاری اب وزیراعظم کے اثر سے باہر نکل آئے ہیں- ان خبروں کے مطابق وزیراعظم موجودہ آرمی چیف کے تقرر کے حق میں نہیں تھیں بلکہ جنرل نصیر اختر کے حق میں تھیں-

○ صدر فاروق احمد لغاری اور وزیراعلیٰ عارف نکئی نے ہیڈ رسول میں مرغابی کا شکار کھیلا- ملک غلام مصطفیٰ کھر اور بعض صوبائی وزیر بھی ان کے ساتھ تھے- وزیراعلیٰ اپنی گاڑی خود چلاتے رہے-

○ سابق وزیر ڈاکٹر محبوب الحق نے کہا ہے کہ کشمیریوں کو خود مختار حکومت بنانے کا موقع دیا جائے- کشمیری اپنا نظام خود چلائیں- انہوں نے کہا کہ اس مسئلہ کی وجہ سے 20 ارب ڈالر فوجیوں پر خرچ کیا جاتا ہے- 50 لاکھ افراد کے لئے ایک ارب عوام کے مفادات کو رہن رکھنا دانشمندی نہیں ہے- انہوں نے یہ باتیں بھارتی روزنامہ بزنس سٹینڈرڈ کو انٹرویو میں کہی-

○ قائد حزب اختلاف مسٹر نواز شریف اپنے والد کی عیادت کے لئے لندن پہنچ گئے ہیں- ان کے والد میاں شریف ہسپتال سے گھر منتقل ہو گئے ہیں-

○ پیپلز پارٹی کے مرکزی سیکریٹریٹ واقع گڑھی شاہو میں وزیر مملکت مسٹر عبدالقیوم کی کھلی کچہری کے دوران حکومتی پالیسیوں پر سخت تنقید کی گئی- پارٹی کے جیالے اپنے ہی کارکنوں پر برس پڑے- ہنگامہ اس قدر بڑھا کہ وزیر موصوف تقریر کے بغیر اٹھ کر چلے گئے- کارکنوں نے شکوہ کیا کہ کھلی کچہریوں میں کوئی کام نہیں ہوتا- قرضے بھی رشوت کے بغیر نہیں ملتے- کارکنوں نے کہا لاہور میں ہمارا ووٹ بینک کم ہو رہا ہے- لاہور کے مسائل حل نہیں ہو رہے-

○ پاکستانی کرکٹ ٹیم کے مایہ ناز بیٹسمین جاوید میانداد نے بھارتی انتہا پسند لیڈر بال ٹھاکرے کو لاہور آکر فائنل میچ دیکھنے کی دعوت دی ہے-

○ ڈھاکہ میں عام انتخابات کے مخالف اپوزیشن والوں کے شدید مظاہرے کے دوران ایک سو افراد زخمی ہو گئے- پولیس اور مظاہرین کے درمیان شدید جھڑپیں ہوئیں- مشتعل ہجوم نے ایک پٹرول پمپ اور تین بینکوں کو آگ لگا دی- حزب اختلاف کی تین اہم جماعتوں عوامی لیگ، جماعت اسلامی اور جاتیو پارٹی نے وزیراعظم بیگم خالدہ ضیاء کی رہائش گاہ کی طرف مارچ شروع کیا- پولیس نے انہیں روکا تو ان کا پولیس سے تصادم شروع ہو گیا-

○ پیپلز پارٹی بلوچستان کے صدر مسٹر صادق عمرانی نے کہا ہے کہ پیپلز پارٹی عید کے بعد بلوچستان کے وزیراعلیٰ کے خلاف مہم چلائے گی-

○ عید الفطر کے موقع پر تخریب کاری کے خطرے کے پیش نظر پولیس اور سرکاری افسروں کی چھٹیاں منسوخ کر دی گئی ہیں عید گاہوں اور دیگر ایسے مقامات پر جہاں نماز عید ادا کی جائے گی بھاری تعداد میں پولیس اور قانون نافذ کرنے والے دیگر اداروں کے افراد کو تعینات کیا جائے گا-

○ وزیراعظم کے مشیر خزانہ مسٹر وی اے جعفری نے کہا ہے کہ اگلے بجٹ میں پرچون کی شرح پر جنرل سیلز ٹیکس لگے گا- انہوں نے کہا کہ وزیراعظم کے ٹیکسوں کے بارے میں بیان کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہر چیز پر ٹیکس لگ گیا ہے-

○ کوٹ ادو سے لاہور آنے والی ایک بس کو 4 ڈاکوؤں نے جھنگ سے 8 کلو میٹر دور فیصل آباد روڈ پر اسلحہ کے زور پر لوٹ لیا-

○ بھارت اپنے الیکٹرانک میڈیا یعنی ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعے پاکستان کو مزید ٹکڑے کرنے کی دھمکیاں دے رہا ہے اور 1971ء جیسے حالات پیدا کرنے کی باتیں کر رہا ہے بھارتی پراپیگنڈہ کا رخ یہ ہے کہ بھارت کے ہر مسئلہ کا ذمہ دار پاکستان ہے- حتیٰ کہ حوالہ رشوت سکینڈل میں بھی پاکستان کو ملوث کیا جا رہا ہے-

○ مسلم لیگ (ج) کے رہنما ظفر اللہ جمالی نے کہا ہے کہ اگر حکومت کا صحیح نعم البدل مل جائے تو تبدیلی کو کوئی نہیں روک سکتا- انہوں نے کہا کہ چٹھہ کی مسلم لیگ تو بالکل ٹھپ ہو چکی ہے- مگر دوسری طرف بھی سرد مہری ہے-

○ آئی ایم ایف کے ڈپٹی ڈائریکٹر نے جو آج کل پاکستان کے دورے پر ہیں کہا ہے کہ ہم نے روپے کی قیمت میں مزید کمی کی سفارش نہیں کی-

○ وزیراعظم نے عمرہ ادا کیا اور مدینہ منورہ میں حضرت رسول پاک ﷺ کے روضہ مبارک پر حاضری دی-

خوشخبری : آج سے ۱۹ فروری تک
مشورہ اور علاج مفت
فرحت کلینک (ہومیو) طارق مارکیٹ اقصیٰ چوک ربوہ

انٹرنیشنل معیار کے مطابق بغیر ٹانکے کے زیورات خریدنے اور بنوانے کیلئے تشریف لائیں
شریف گولڈسمتھ
اقصیٰ روڈ ربوہ
پروپرائیٹر: میاں حنیف احمد کامران
فون: دوکان: 649 گھر: 212300

ہاضمہ اور پیٹ کی ادویات

	قیمت	
☆ بدہضمی، پیٹ درد، کھٹے ڈکار، بھوک کی کمی اور پیٹ کی جملہ امراض میں بفضلہ تعالیٰ فوری آرام کیلئے اکسیر ہے	20/-	DIGESTIN TABS
☆ قدرتی بھوک کو بڑھا کر غذا کو جزو بدن بنانے کیلئے	20/-	APPETIZER CAPS.
☆ پرانا پیٹ درد، درد گردہ، انتڑیوں وغیرہ کا درد	20/-	COLIC CURE
☆ پیٹ میں ہوا، ریح، ہوا کا بکثرت خارج ہونا، ڈکار، اپھارہ	20/-	FLATULENCE CURE
☆ معدہ کی جلن، تیزابیت، خوراک کی نالی اور سینہ میں جلن	20/-	HEART BURN CURE
☆ یرقان، جلد، آنکھوں اور پیشاب کی زردی جگر کی خرابی	20/-	JAUNDICE CURE
☆ معدہ کا السر، زخم، معدہ پر ورم اور جلن	20/-	STOMACH ULCER CURE

نوٹ:- ایک سے زیادہ تکالیف اکٹھی ہوں تو ان سب تکالیف کی ادویات بیک وقت اکٹھی استعمال کی جائیں- اس طرح یہ مکمل مزاجی علاج ہو گا- جس سے جلد تر شفاء کی امید ہے- تفصیلی لٹریچر منگوانے کیلئے -/2 روپے کے ڈاک ٹکٹ ارسال فرمائیں-

فون گولبازار کلینک 606(04524) ہیڈ آفس 771(04524)
کیوریٹو انٹرنیشنل-ربوہ سیلز آفس 211283(04524) فیکس 212299(92-4524)
کیوریٹو انٹرنیشنل کلینک 211054

دوا تدبیر ہے اور دعا اللہ تعالیٰ کے فضل کو جذب کرتی ہے
مرض اٹھرا کا شافی علاج
حبوب مفید اٹھرا // اکسیر اولاد نرینہ (کورس)
۲۰ گرام ۳۰ روپے، ۶۰ گرام ۹۰ روپے، ۱۰۰ گرام ۱۵۰ روپے — ۲۵۰ روپے
فہرست ادویہ و جنتری ۱۹۹۶ء مفید طبی معلومات کیساتھ مفت طلب کریں۔ بیرونی مریض، پاکستان و بیرون پاکستان پرچہ تشخیص و تجویز خط لکھ کر منگوا سکتے ہیں۔ سٹاکسٹ حضرات کیلئے معقول کمیشن
مطب ناصر دواخانہ (رجسٹرڈ) گولبازار ربوہ
Ph: (04524) 211434-212434
Fax: (04524) 534